

Seminario residenziale *dal 15 al 17 giugno* **a Monte Prat di Forgaria** in compagnia degli amici dell'Institute of Yogic Culture



Un approfondimento per chi già ha frequentato corsi di Yoga, ma pure la possibilità, per chi ancora non la conosce, di avvicinarsi a questa “scienza di vita”.

*E per tutti l'occasione di prendersi maggior cura di sé, in un piacevole ambiente naturale, in compagnia di amici motivati; l'opportunità di **continuare** durante le escursioni, in osservazione silenziosa della Natura, **il percorso di ascolto e conoscenza di se stessi** intrapreso durante la pratica yoga.*

Il paesaggio del Monte Prat, l'aria pura, le attività all'aperto, lo sguardo libero di riposarsi sul verde, il cibo più semplice, vegetariano, le pratiche fisiche e mentali, tecniche di benessere che ci giungono da varie culture, creeranno una pausa che non sarà semplice vacanza ma piuttosto un'intensa esperienza in sintonia con la ricca e fresca Natura tutta da respirare a pieni polmoni.

INDICAZIONI PRATICHE

Comunicare prima possibile, presso la nostra segreteria, la propria adesione (costo del seminario € 160,00 – riducibile per chi non può partecipare per l'intero periodo e lo comunica al momento dell'iscrizione).

Costo ridotto a 140 € per chi si iscrive entro il 20 maggio versando una caparra di 50€

*Ad ospitarci sarà la **Casa per Ferie San Lorenzo**, facilmente riconoscibile all'inizio di via Prat Centro, sul monte **Prat di Forgaria**, raggiungibile passando da Osoppo o da San Daniele del Carso.*

*Se desideri contattarci da giovedì 14 giugno sera fino alla fine del seminario puoi chiamare il numero **0427 809058 (Casa San Lorenzo)**, oppure **Luciano 3284765166, Sonia 3386325675**.*

*Puoi inoltre rivolgerti prima del seminario alla **segreteria** o a info@yogawaytrieste.org per ogni dettaglio organizzativo e se hai particolari necessità per l'alimentazione.*

*Informaci inoltre se vuoi **partire col gruppo** che s'incontrerà in **piazza Oberdan, davanti al palazzo della Regione, alle ore 8.00 di mattina di venerdì 15 giugno**.*

Se non disponi di un mezzo o preferisci venire in compagnia, avvisandoci per tempo potrai trovare chi è disponibile a fare il percorso insieme a te.

*Ricordati di **portare con te** il necessario per la sistemazione notturna (lenzuola e federe o sacco a pelo) e per l'igiene personale (compresi gli asciugamani), un materassino per le pratiche fisiche, un abbigliamento adatto (giugno in montagna!), calzature robuste per le passeggiate e ...*

sorridente disponibilità